

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan permainan bola basket di Indonesia saat ini sangatlah meningkat. Sebagai ciri berkembangnya bola basket di Indonesia adalah banyaknya liga basket yang diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional, seperti Liga Mahasiswa (LIMA). Dari liga mahasiswa para pemain berkompetisi untuk bisa masuk tim profesional. Sebelum bertanding di Liga Mahasiswa, pastilah mereka mengalami latihan dasar di tingkat Junior. Latihan dasar inilah yang sangat menentukan prestasi mereka kedepan. Mereka dituntut menguasai teknik dasar bola basket ialah *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Selain teknik dasar permainan bola basket, tidak kalah pentingnya posisi pemain. Posisi pemain sangat menentukan kemenangan pertandingan. Hal ini sejalan dengan taktik permainan bola basket yaitu tiga posisi bermain dasar: *centre*, *forward* dan *guard*. Pemain di ketiga posisi diharapkan berkontribusi dalam kemenangan tim (S. Miller & Bartlett, 1996). Dalam permainan bola basket setiap pemain harus mengetahui peran atau posisinya di lapangan. Karena jika tidak dapat mengetahui hal tersebut maka dapat dipastikan pemain tersebut tidak akan dapat bermain dengan baik, bahkan dapat merusak permainan tim. Oleh karena itu setiap pemain bola basket mulai dari junior wajib mengetahui posisi dalam bola basket.

Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 5 orang bertujuan untuk mengumpulkan poin dengan memasukkan bola ke dalam ring (Hafridarli, 2018). Oleh karena itu, *shooting* adalah keterampilan yang sangat penting dan secara langsung mempengaruhi keberhasilan tim (Button, 2003). Dengan demikian sangatlah penting bagi pemain bola basket untuk dapat menguasai keterampilan *shooting*. Dengan menguasai keterampilan *shooting* akan menjadikan permainan bola basket lebih menarik untuk ditonton.

Dengan demikian, suksesnya suatu tim untuk memenangkan pertandingan tergantung dari besarnya kemampuan setiap pemain untuk mencari peluang tembakan yang berkualitas tinggi. Salah satu keterampilan utama yang menentukan sukses bermain bola basket yaitu akurasi *shooting* (Erčulj & Supej, 2006). Peranan *shooting* dalam permainan bola basket sangatlah penting untuk dikuasai maka dari itu setiap pemain haruslah mampu menguasai keterampilan *shooting*.

Dalam permainan bola basket banyak variabel yang bisa menjadi penentu kemenangan sebuah tim dalam pertandingan. Namun, secara teori sebenarnya ada perhitungan yang membuat sebuah tim memenangi sebuah pertandingan. Ada empat faktor yang menjadi penentu kemenangan sebuah tim, yaitu: *Shooting, Turnovers, Rebound, Freethrow* (Kubatko et al., 2007). Dengan demikian dalam permainan bola basket peran *shooting* menjadi faktor yang paling utama suatu tim untuk bisa memenangkan pertandingan atau menjuarai suatu kejuaraan.

Seorang analis NBA yang juga pernah menjadi bagian dari staff kepelatihan Seattle Supersonics dan Denver Nuggets di kurun 2002-2004 melakukan penelitian tentang ini. Dean Oliver lantas menemukan hasil akhir bahwa hanya ada empat faktor yang menjadi penentu kemenangan sebuah tim, disebut "*Four Factors Basketball*." Dalam prosesnya, empat faktor ini berkembang menjadi delapan karena dalam setiap aspek dihitung saat menyerang dan bertahan. Empat faktor tersebut adalah tembakan (*shooting*), kesalahan sendiri (*turnovers*), bola pantul (*rebouncing*), dan tembakan bebas (*free throw*). Oliver memberikan bobot kepada masing-masing faktor tersebut yaitu *Shooting* (40%), *turnovers* (25%), *rebouncing* (20%), dan *free throw* (15%). Dengan demikian peran *shooting* dalam permainan bola basket menjadi faktor yang paling utama untuk memenangkan pertandingan.

Bola basket saat ini tidak hanya gerakan intensif pada pemain saja yang diperlukan, tetapi juga membutuhkan tingkat akurasi yang tinggi dalam melakukan *shooting three point* (Erculj & Supej, 2009). Artinya tidak hanya tinggi badan dan pergerakan yang cepat saja yang menentukan kehebatan pemain dalam permainan bola basket, tetapi permainan bola basket dituntut untuk dapat melakukan *shooting three point* dengan baik saat pertandingan berlangsung.

Three point shoot memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola basket karena poin yang dihasilkan paling maksimal yaitu tiga. Dengan demikian setiap atlet perlu mempelajari dan menguasai teknik dasar *shooting* yang baik agar mampu melakukan tembakan *three point* dengan tepat (Darumoyo, 2019). Artinya jika pemain bola basket tidak menguasai teknik dasar *shooting* maka untuk melakukan *shooting three point* dalam latihan maupun pertandingan akan mengalami kesulitan.

Dalam melakukan *shooting* ada prinsip yang sering dilakukan oleh para pelatih untuk melatih pemainnya yaitu dengan mengerjakan prinsip *Balance, Eye, Elbow, Follow through* pemain bolabasket menempatkan dirinya pada posisi yang lebih baik untuk mencetak poin (Bruce Owens, 2012). Dari prinsip di atas bisa disimpulkan jika *shooting* adalah satu rangkaian gerak dan sangatlah penting menjaga koordinasi untuk melakukan *shooting* terutama dalam melakukan *shooting three point*. Para pelatih khususnya pelatih junior banyak yang kurang memperhatikan pergerakan dari keseluruhan prinsip *shooting three point* tersebut padahal prinsip gerakan keseluruhan untuk melakukan *shooting* bertujuan untuk menempatkan posisi yang tepat untuk mencetak poin. Kebanyakan pelatih hanya fokus melatih atletnya dibagian lengannya saja padahal yang harus sangat diperhatikan adalah tumpuan kaki terlebih dahulu agar posisi tubuh seimbang dan saat melakukan *shooting three point* dalam pertandingan sesungguhnya bisa melakukan prinsip *shooting three point* secara keseluruhan dengan baik.

Tahapan pelaksanaan *shooting* terdiri 1. *Balance*, yaitu posisi kaki yang seimbang yang biasa disebut *triple threat position*, 2. *Target*, sasaran bola yang akan dilemparkan mata harus mengarah pada ring basket, 3. *Shooting hand*, cengkeraman jari-jari tangan harus kuat namun tidak terlihat kaku dan keras serta telapak tangan pada bagian tengah tidak menyentuh bola, tidak hanya itu, tekukan pergelangan tangan sebesar 70 °, selanjutnya adalah sudut siku harus ditekuk 90 ° atau berbentuk huruf L, 4. Keseimbangan tangan atau *balance hand* dengan tujuan untuk menjaga keseimbangan tangan memegang bola sebelum bola dilepaskan, namun hal ini sering terjadi kesalahan dikarenakan ibu jari ikut mendorong sehingga targetnya meleset, 5. *Release*, yaitu melepaskan bola dengan adanya unsur *backspin*, yaitu penggunaan jari-jari tangan untuk menekan bola ke atas, 6. *Follow*

through, yaitu pergerakan tangan setelah melepaskan bola ke arah bola dan ring, dengan menggerakkan pergelangan tangan namun lengan agak sedikit di kunci agar tidak terlalu lurus (Krause & Nelson, 2019).

Dalam prakteknya saat pertandingan berlangsung, untuk melakukan *shooting* sesuai dengan gerak kinetiknya adalah (1) waktu pemain menerima bola, (2) Waktu pemain melakukan pengereman satu atau dua kaki ke lantai permainan, (3) Waktu Percepatan atau akslerasi, (4) Waktu melompat atau Shooting (Rojas et al., 2000). Dari gerak kinetik ini sangatlah lah penting penguasaan pergerakan dalam *shooting three point*. Yang dalam penguasaan pergerakan ini khususnya para pemain junior belum memahami betapa pentingnya penguasaan pergerakan dalam *shooting three point*. Para pemain junior selalu fokus pada bagian atas atau lengan saja saat melakukan *shooting*. Padahal rangkaian gerak ini harus diperhatikan terutama saat pengereman. Karena dalam pengereman ini sangat mempengaruhi *body balance* atau keseimbangan tubuh. Jika tubuh tidak seimbang maka koordinasi gerak untuk melakukan *shooting* menjadi tidak maksimal dan akan mengurangi kemungkinan mencetak poin.

Dalam poin nomer dua terkait dengan pemain melakukan pengereman satu (*one-two stop*) atau dua kaki (*jump stop*) ke lantai permainan bola basket sebelum melakukan *shooting three point* adalah salah satu pergerakan yang para pemain kurang menguasai. Hasil riset sebelumnya mengenai *shooting* bola basket menggunakan teknik pengereman *jump stop* dan *one-two stop* memiliki perbedaan. Perbedaan disini terlihat dengan nilai rata-rata *jump stop medium shoot* memiliki rata-rata 8.00 serta *one-two stop medium shoot* memiliki rata-rata 4,16 (Taufik, 2013). Dengan kurangnya menguasai teknik pengereman itu mengakibatkan dalam melakukan *shooting three point* menjadi lebih lambat. Ini adalah salah satu pergerakan yang harus dikuasai yang belum banyak disadari oleh para pemain maupun pelatih khususnya ditingkat junior.

Dalam permainan bola basket teknik *shooting three point* ialah teknik yang dianggap oleh beberapa peneliti sebagai teknik dalam bola basket yang paling kompleks (Okazaki & Rodacki, 2005). Itu dikarenakan dalam prakteknya banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *shooting three point*. Dengan demikian pelatih harus memiliki metode melatih atau variasi latihan untuk bisa meningkatkan

hasil *shooting three point*. Dengan demikian pemain akan terus meningkat keterampilan *shooting three point*-nya.

Teknik *shooting* merupakan sinkronisasi antara tungkai, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan, dan jari tangan. Tungkai memiliki peranan yang penting karena memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan *shooting*. Tekukan tungkai akan memberikan tenaga penting untuk *shooting*, pemain pemula dan yang sudah kelelahan sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga tungkai (Hal Wissel, 2012). Dengan demikian peranan tungkai dalam proses *shooting* sangatlah penting. Apalagi dihadapkan dengan *shooting three point* yang memiliki jarak cukup jauh dari sasaran atau ring basket. Dalam prakteknya para pemain junior seringkali melupakan peranan tungkai dalam proses *shooting three point*. Ini adalah penyebab yang banyak tidak disadari oleh pemain ataupun pelatih dalam latihan maupun pertandingan sekalipun, sehingga tingkat akurasi *shooting three point* menjadi tidak maksimal.

Saat sebelum melakukan *shooting*, tungkai belum menekuk lutut secara maksimal (90 derajat), sehingga menyebabkan bola yang dilepaskan belum bisa membentuk sudut parabola yang benar yang pada akhirnya bola tidak masuk ke ring basket, karena saat melakukan *shooting* diharapkan sudut parabola sekitar 30 derajat dari arah vertical atau 60 derajat dari arah horizontal. Dengan demikian dapat disimpulkan saat melakukan *shooting* jika tidak menggunakan power tungkai secara maksimal untuk menghasilkan dorongan bola maka hasilnya bola tidak mencapai parabol dengan sudut 30 derajat dari arah vertical (Priyanto, 2011).

Selain peranan tungkai, banyak faktor yang mempengaruhi teknik *shooting* baik *shooting* satu poin, dua poin, atau tiga poin. Salah satu faktor tersebut adalah karakteristik kondisi fisik pemain (Rojas et al., 2000). Karakteristik fisik atau kondisi fisik dari para pemain pastilah berbeda-beda. Dan ini menjadikan faktor yang mempengaruhi penguasaan pergerakan dalam *shooting three point*. Jika pemain bola basket memiliki kondisi fisik yang kurang baik, maka pemain tersebut akan mudah lelah. Tidak hanya didalam cabang olahraga bola basket saja kelelahan akan mempengaruhi, dicabang olahraga lain pun efek kelelahan akan

mempengaruhi performa teknik. Kelelahan mengakibatkan berkurangnya kecepatan ayunan tungkai bawah dan puncak kecepatan sudut tungkai bawah pada saat menendang (Apriantono et al., 2006). Artinya kelelahan jika terjadi kepada pemain bola basket maka akan mengakibatkan berkurangnya kecepatan termasuk melakukan pergerakan untuk melakukan *shooting three point*.

Kondisi fisik merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan (Kuncoro, 2019). Dengan demikian profil dari setiap individu pastilah memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda. Ini akan mempengaruhi penguasaan pergerakan *shooting three point* pada setiap pemain berbeda-beda juga. Sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut terhadap pengaruh kondisi fisik terhadap penguasaan pergerakan *shooting three point* dalam permainan bola basket.

Kelelahan memiliki efek buruk pada ketepatan passing dalam bola basket dan pengaruh ini lebih menonjol pada pemain pemula jika dibandingkan dengan para pemain berpengalaman (Lyons et al., 2006). Dengan demikian untuk tingkatan junior efek kelelahan akan semakin besar terhadap hasil teknik yang dilakukan. Jika dalam melakukan passing dalam bola basket efek kelelahan sudah mempengaruhi, apalagi untuk melakukan pergerakan dalam *shooting three point* pastilah sangat berpengaruh.

Kondisi fisik untuk melakukan berlari secara berulang dengan intensitas tinggi hingga akhir pertandingan memainkan peran sentral dalam kompetisi dan bisa menentukan hasil akhir (Bishop et al., 2011). Artinya untuk menjadi pemain bola basket haruslah memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik sangatlah mungkin untuk menyelesaikan permainan bola basket dan dapat menguasai pergerakan dalam *shooting three point*.

Dalam meningkatkan kondisi fisik, banyak metode latihan yang bisa digunakan, salah satunya metode latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* dalam populasi pemain bola basket (Khlifa et al., 2010). Artinya metode latihan *plyometric* bisa digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik dari seseorang khususnya pemain bola basket. Dengan demikian peneliti menyimpulkan dengan latihan *plyometric* kondisi fisik seseorang bisa meningkat.

Selain metode latihan *plyometric*, metode latihan *ladder* juga dapat meningkatkan kecepatan gerak yang luar biasa, termasuk semakin banyak sel motorik. Ini membantu seseorang menjadi lebih cepat dan lebih efisien (Kozina et al., 2018). Artinya dengan menggunakan metode latihan *ladder* seseorang bisa meningkatkan gerakan secara cepat dan efisien. Dengan demikian peneliti menyimpulkan dengan metode latihan *ladder* kondisi fisik seseorang juga bisa meningkat. Pada penelitian ini variabel ke dua untuk penunjang *shooting three point* yaitu pengembangan kelincahan menggunakan *ladder*. *Ladder* adalah sebuah alat yang mirip tangga namun dengan menggunakan bahan yang fleksibel dan banyak digunakan untuk peningkatan kelincahan (Rasyono & Widowati, 2019).

Pada kenyataannya, kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus. Untuk itu perlu latihan tambahan di luar lapangan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan *ladder drill* (Hadi et al., 2016). Dengan demikian latihan *ladder* diperlukan dalam latihan cabang olahraga bola basket.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yang mengkaji *shooting three point* seperti dampak *basketball plyometric shoot training* (BPST) dengan sampel yang berjumlah 18 pemain putri dan *basketball technique training* (BTT) dengan sampel yang berjumlah 16 pemain putri, membuktikan bahwa kelompok *basketball plyometric shoot training* signifikansi peningkatannya 15.4%, sedangkan kelompok *basketball technique training* signifikansi peningkatan 7.5%. Kesimpulannya adalah kelompok *basketball plyometric shoot training* lebih baik pada lompatan *shooting three point* (Attene et al., 2015).

Penelitian lain mengatakan bahwa selama lebih dari lima tahun di klub bola basket, para pelatih khususnya pelatih junior kekurangan metode atau variasi latihan dalam melatih para atletnya untuk meningkatkan penguasaan pergerakan dalam *shooting three point*. Peneliti juga menduga metode latihan *plyometric* dan metode latihan *ladder* bisa untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang dan efeknya penguasaan pergerakan dalam *shooting three point* pun akan meningkat (Malta et al., 2019). Penelitian selanjutnya tentang *three point shoot* yang membandingkan antara pemain bola basket dengan sampel hanya 2 orang yang dianalisis dengan

menggunakan program *dartfish* untuk diketahui jarak, sudut kaki, sudut lengan, sudut lemparan, alur bola, tinggi lompatan (Arfin et al., 2018). Dari paragraf ini adanya penerapan beberapa ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) pendukung yang lain seperti teknik, fisik, dan biomekanika olahraga (Rohendi & Rustiawan, 2020).

Penelitian selanjutnya adalah penelitian *shooting drill* yang memperhatikan analisis antara teknik lemparan bola dan tolakan tungkai saat melakukan rangkaian gerak shooting selama 16 kali pertemuan dari jumlah 25 pemain dan terlihat adanya peningkatan selama 2-3 bulan. Hasilnya membuktikan bahwa taraf signifikansi sebesar 0.323 dan masuk pada kategori sedang (Yarmani et al., 2017). Penelitian yang lain menjelaskan dampak dari latihan plyometric dengan latihan beban konvensional dapat meningkatkan kemampuan three point shoot atlet. Hasilnya terlihat adanya peningkatan dari ke-dua variable bebas, namun tidak ada yang lebih unggul, dengan kata lain ke-dua variable bebas tersebut sama-sama dapat meningkatkan kemampuan three point shoot pemain (Oktavianus et al., 2018).

Mulailah gerakan *shooting* dari bawah dan lompatlah secara tepat, sehingga berat badan saat melepaskan tembakan menjadi lebih ringan, dan dapat berdampak pada efisiensi gerak yang lebih terjaga (Arfin et al., 2018). Artinya daya dorong dari tungkai adalah komponen utama yang harus lebih diperhatikan terutama untuk melakukan *shooting three point* dikarenakan jarak *shooting* yang cukup jauh terhadap target atau ring basket. Dengan demikian para pelatih harus melihat kemampuan atletnya untuk melakukan *shooting* secara keseluruhan terutama kemampuan tungkai atlet saat akan melakukan *shooting*.

Keunggulan dari penelitian ini yang pertama adalah penggabungan antara kondisi fisik (*plyometric* dan *ladder*) dengan teknik *shooting three point* pada saat pemberian *treatment* atau perlakuan. Ke-dua, berdasarkan penelusuran penulis pada penelitian yang terdahulu belum ada latihan kelincahan menggunakan *ladder* untuk *shooting three point* dan akhirnya penulis menganggap bahwa ini merupakan kekosongan penelitian yang harus dilengkapi. Ke-tiga, penelitian ini merupakan keterbaruan dalam bidang olahraga prestasi yang diharapkan dapat diterima dan menambah pengetahuan (*sport science*) pada dunia olahraga di Indonesia khususnya pada cabang olahraga bola basket.

Berangkat dari data – data di atas tersebut maka peneliti ingin memberikan rujukan kepada pelatih, guru, dan para pelaku dalam cabang olahraga bola basket terkait dengan pentingnya penguasaan pergerakan dalam *shooting three point* serta pentingnya suatu latihan diterapkan dengan menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik fisik peserta latihan untuk meningkatkan hasil *shooting three point* dalam permainan bola basket. Sehingga kelak presentase hasil *shooting three point* ditingkat junior bisa jauh lebih maksimal. Oleh karena itu harus dilakukan penelitian yang memfasilitasi variabel tersebut, sehingga kebenaran cara melatih tersebut bisa diketahui dan dibuktikan.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yg telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, penulis dalam penelitian ini mengajukan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* dalam permainan bola basket? Jika terdapat perbedaan yang signifikan, mana yang lebih unggul?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan kondisi fisik yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap peningkatan hasil *shooting three point* dalam permainan bola basket?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik tinggi? Jika terdapat perbedaan yang signifikan, mana yang lebih unggul?
4. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan pergerakan *shooting three point plyometric* dan *ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* yang memiliki kondisi fisik rendah? Jika terdapat perbedaan yang signifikan, mana yang lebih unggul?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara garis besar setiap kegiatan sudah tentu mempunyai tujuan. Penelitian sebagai kegiatan tentu dengan tujuan akan dapat menjadi pedoman dalam kelangsungan kegiatan penelitian. Karena dalam setiap kegiatan penelitian haruslah dikemukakan tujuan perumusan yang jelas. Sesuai dengan paparan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Tujuan umum. Diharapkan dalam penelitian ini bisa diketahui peningkatan hasil *shooting three point* setelah menjalani metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder*.
2. Tujuan khusus. Yang menjadi tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Perbedaan antara Metode latihan *shooting three point plyometric* dan Metode latihan *shooting three point ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point*.
 - b. Interaksi antara Metode Latihan dan Kondisi Fisik terhadap peningkatan hasil *shooting three point*.
 - c. Perbedaan antara Metode latihan *shooting three point plyometric* dan Metode latihan *shooting three point ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* pada atlet yang memiliki Kondisi Fisik tinggi.
 - d. Perbedaan antara Metode latihan *shooting three point plyometric* dan Metode latihan *shooting three point ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* pada atlet yang memiliki Kondisi Fisik rendah.

1.4 Manfaat/signifikansi Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan penulis berharap akan mendapatkan hasil yang bermanfaat baik untuk kepentingan penulis pribadi maupun untuk kepentingan masyarakat luas. Adapun penulis rumuskan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau pengetahuan terbaru kepada pelatih, atlet, dan masyarakat dalam perencanaan metode latihan yang tepat terhadap proses berlatih melatih dalam dunia kepelatihan terutama dalam melatih *shooting three point* dalam permainan bola basket.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar dan pelatih bola basket tentang pentingnya memperhatikan faktor yang mempengaruhi prestasi terhadap hasil *shooting three point*.
2. Secara Praktis
 - a. Untuk memberikan informasi pada pelatih, atlet, dan masyarakat terkait program metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* yang mampu memperbaiki *shooting three point* dalam permainan bola basket.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para pelatih dalam melatih *shooting three point* dengan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan untuk memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada siswa atau atlet junior terhadap peningkatan *shooting three point*.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi dalam penelitian tesis yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

- a. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.
- b. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut : konsep -konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
- c. Bab III : Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: metode penelitian, desain penelitian, partisipan, sampling, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
- d. Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
- e. Bab V : Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian.